

Das richtige Körpergewicht bei Kindern

Fragen Sie sich auch – wie übrigens viele Eltern – ob das Gewicht Ihres Kindes im Normalbereich liegt? Ist Ihr Sprössling ein schlechter Esser oder ein besonders quirliges Kind, das sehr dünn aussieht? Oder gehört er zu den extrem guten Essern? Die folgenden Informationen sollen Hintergrundwissen zum Körpergewicht von Kindern bieten und Ansatzmöglichkeiten aufzeigen, mit denen Sie das Gewicht Ihres Kindes positiv beeinflussen können.



Ernährung und Bewegung bestimmen die Gewichtsklasse

Wenn ein Kind übergewichtig ist, liegt es meist daran, dass es mehr Energie zu sich nimmt als es verbraucht. Dadurch steigt das Körpergewicht nach und nach an. Bei Erwachsenen weiß man, dass schon 200 Kalorien (kcal) am Tag über dem durchschnittlichen Energieverbrauch ausreichen können, um das Körpergewicht innerhalb eines Jahres um zwei bis drei Kilogramm steigen zu lassen.

Neben sehr kalorienreichen Mahlzeiten hängt Übergewicht in vielen Fällen auch mit dem Trend zu sitzenden Freizeitbeschäftigungen vor Spielkonsolen, dem Fernseher oder Computer zusammen. Dieser bewegungsarme Zeitvertreib, so wird diskutiert, raubt Kindern nicht nur die Zeit fürs Herumtoben und für Sport, sondern er lädt auch dazu ein, mehr nebenbei zu essen. Die dabei verzehrten Mahlzeiten sind oft sehr energiereich. Zu den Lieblingsspeisen von übergewichtigen Kindern zählen oft fetthaltige Snacks und zuckerhaltige Getränke.

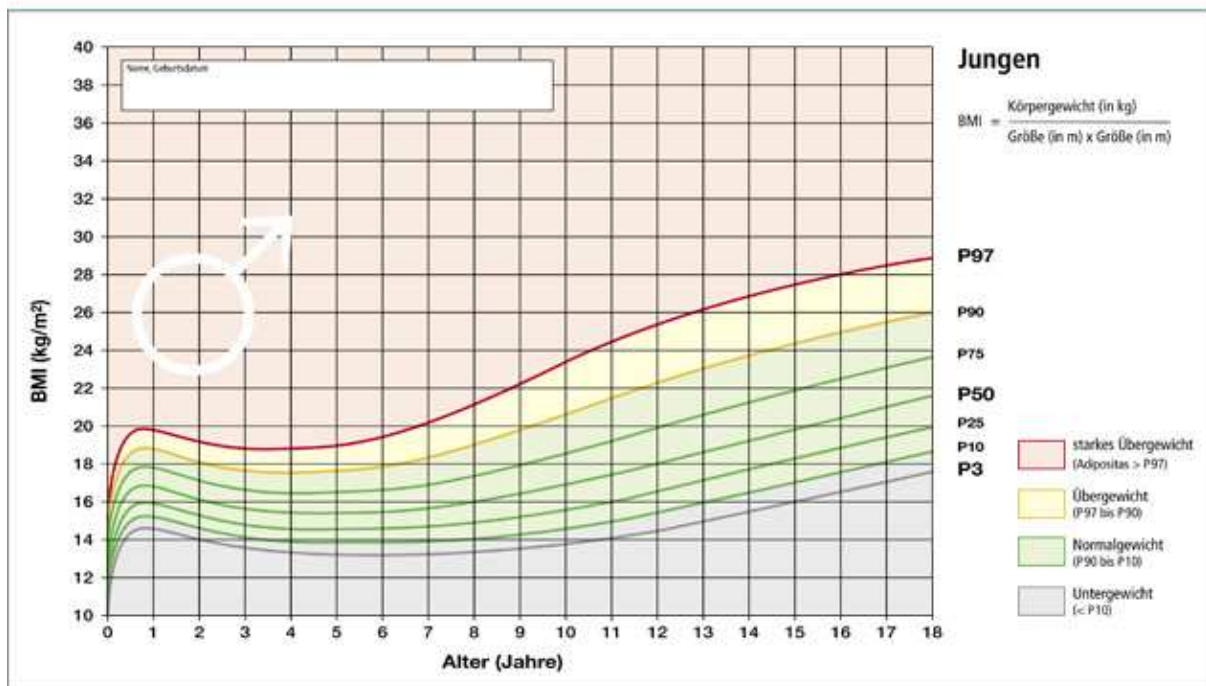
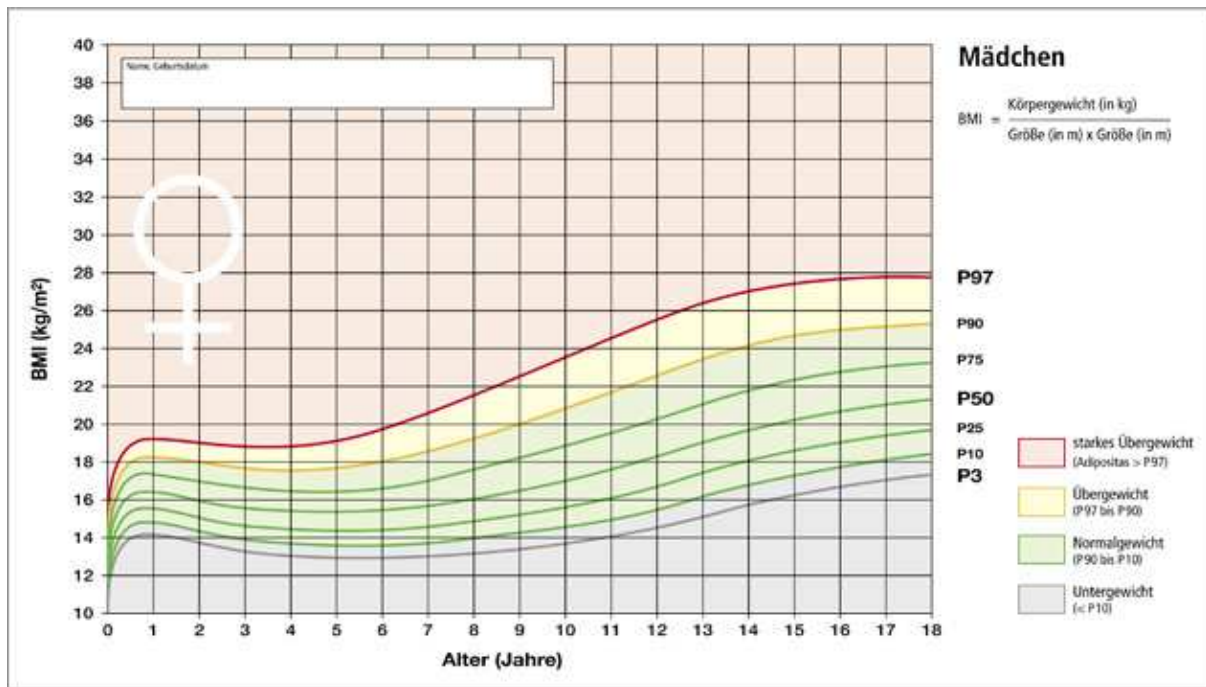
Übergewicht bei Kindern – ein zunehmendes Problem

Die KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland problematisiert insbesondere den Anstieg des Körpergewichts. Sie zeigte, dass 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen übergewichtig sind. Sechs Prozent davon haben einen BMI über der 97. Perzentile und werden deshalb als stark übergewichtig (adipös) eingestuft. Insgesamt leben demnach in Deutschland 1,8 Millionen übergewichtige Kinder und Jugendliche, von denen 800.000 adipös sind.

Bedauerlicherweise wird ein Großteil der übergewichtigen Kinder auch zu übergewichtigen Erwachsenen. Übergewicht ist zudem eng mit der Entwicklung chronischer Erkrankungen und dem Verlust von Lebensqualität verbunden. Das belegt eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen.

Der Kinder-BMI – das Maß der Dinge

Ob das Körpergewicht eines Menschen im Normalbereich liegt oder nicht, lässt sich anhand des individuellen Body-Mass-Index (BMI) erkennen. Bei Kindern wird der BMI jedoch anders beurteilt als bei Erwachsenen, da bei Kindern auch Alter und Geschlecht berücksichtigt werden müssen. Das Verhältnis von Körpergröße und -gewicht sowie Alter und Geschlecht eines Kindes wird mithilfe sogenannter Perzentil-Kurven ermittelt. Das Körpergewicht normalgewichtiger Kinder liegt zwischen der 10. und der 90. Perzentile. Übergewichtig ist ein Kind, wenn sein BMI über der 90. Perzentile liegt, stark übergewichtig (adipös) ab einem BMI über der 97. Perzentile und untergewichtig, wenn sein BMI unter die 10. Perzentile fällt. Die folgenden Grafiken zeigen Perzentil-Kurven für Mädchen und Jungen:



Quelle: aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.: „Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI) – Mädchen“; nach: K. Kromeyer, M. Waitsch, D. Kunze et al.: „Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001).“

Ob das Gewicht Ihres Kindes im Normalbereich oder darüber beziehungsweise darunter liegt, kann Ihr Kinder- oder Hausarzt feststellen. Zudem finden Sie im Internet praktische BMI-Rechner für Kinder. Beachten Sie bei der Auswahl des Rechners unbedingt, dass ein Erwachsenen-BMI-Rechner nicht für Kinder geeignet ist.

So ist die Ernährung Ihres Kindes im Gleichgewicht

Beim Zusammenstellen ausgewogener Familienmahlzeiten kommt es generell vor allem auf Vielfalt und Abwechslung an sowie auf die richtige Auswahl der Lebensmittel nach der Ernährungspyramide. Für eine gesunde Entwicklung von Kindern spielt daneben auch körperliche Bewegung eine große Rolle. Das gilt für alle Kinder – nicht nur für solche, die zu Übergewicht neigen.

Mollige Kinder sollten zu fett- und kalorienarmen Sattmachern wie Gemüse, Kartoffeln, fettarmen Milchprodukten,

magerem Fleisch und Geflügel sowie Vollkornprodukten greifen. Nur hin und wieder sollten sie kalorienreiche Lebensmittel, wie beispielsweise Pommes oder andere frittierte Speisen, Süßigkeiten oder Softdrinks zu sich nehmen. Denn diese liefern eine Extraportion Kalorien, dabei aber nur wenige Nährstoffe. Obst kann eine gute Alternative zu Süßigkeiten sein, weil es süß schmeckt, aber eine höhere Nährstoffdichte besitzt. Es enthält aber auch deutlich weniger Kalorien als süße Naschereien. Ideal sind zwei Portionen Obst am Tag, also zum Beispiel ein Apfel und eine Banane oder zwei Kinderhände voll Kirschen oder Beeren und eine Birne.

Bei den Fetten liefern pflanzliche Öle wie Rapsöl oder Sojaöl wertvolle essentielle Fettsäuren und Vitamin E. Hochwertige Pflanzenöle sollten deshalb auch bei fülligeren Kindern auf dem Speiseplan stehen. Hierbei gilt jedoch: Viel hilft nicht viel! Verwenden Sie Öl und andere Speisefette stets in Maßen. Eltern von übergewichtigen Kindern sollten sich an einen Arzt oder Ernährungsexperten wenden. Er kann einen individuellen Ernährungsplan für das Kind erstellen, und es ganzheitlich betreuen.

Falls Ihr Kind zu Übergewicht tendiert, sollten Sie insgesamt darauf achten, dass es nicht zu viel zwischendurch isst. Optimal sind zwei kleine Zwischenmahlzeiten am Tag – eine am Vormittag und eine am Nachmittag. Wenn Ihr Kind hingegen sehr schlank oder untergewichtig ist, bieten Sie ihm mehrere kleine Mahlzeiten zwischendurch an. Probieren Sie es bei den warmen Hauptmahlzeiten mit appetitanregenden und schmackhaften Mahlzeiten wie beispielsweise leckeren Aufläufen. Zusätzlich eignen sich Zwischenmahlzeiten mit einer hohen Energie- und Nährstoffdichte, um zuzunehmen. Dazu gehören beispielsweise Desserts wie Pudding, Nüsse, Obstsaft und Milchshakes. Greifen Sie hier nicht auf Fast Food oder sehr zuckerhaltige Snacks zurück, sondern bieten Sie Ihrem Kind lieber eine Extraportion Brot, Müsli oder Obst an. Auch bei den Zwischenmahlzeiten sollten Sie generell auf bunte Abwechslung achten, damit Ihr Kind mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist.

Das können Sie außerdem tun

Neben den beschriebenen Möglichkeiten der Ernährung, ist es wichtig, dass Sie nicht die Augen vor dem Problem verschließen, falls Ihr Kind über- oder untergewichtig ist. Wenn Sie sich Sorgen machen, sprechen Sie unbedingt Ihren Haus- oder Kinderarzt an, damit er das Gewicht regelmäßig überprüft und mit Ihnen die nun wichtigsten Schritte bespricht. Als Eltern sollten Sie sich auch über Ihre Rolle als Vorbild bewusst sein und mit gutem Beispiel in Ihren Ernährungsgewohnheiten und bei körperlicher Bewegung voran gehen. Durch das Vorleben eines gesunden Lebensstils können Sie Ihr Kind am besten positiv beeinflussen. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen, besonders wenn Ihr Kind übergewichtig ist.

Was die Bewegung angeht – helfen Sie Ihrem Kind dabei, Hemmungen abzubauen. Denn gegensätzlich zur weitverbreiteten Meinung sind übergewichtige Kinder nicht faul und träge, wie eine aktuelle Langzeitstudie zeigt: Es ist vielmehr so, dass Übergewichtige keinen Spaß mehr haben, sich zu bewegen, weil ihr Körpergewicht sie bremst. Schlussendlich schließt sich damit ein Teufelskreislauf, der bei einer falschen Ernährung in Kombination mit ungünstigen Freizeitaktivitäten zu Übergewicht führt. Diesen Teufelskreislauf kann Ihr Kind nur mit Ihnen gemeinsam durchbrechen. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihren Nachwuchs dabei nicht gängeln oder überfordern. Schaffen Sie altersgemäße Anreize und Sie werden sehen – Ihr Kind hat Spaß und freut sich über Ihre Unterstützung und über gemeinsame Aktivitäten.

Quellen:

- aid infodienst: Das beste Essen für Kinder. Empfehlungen für die Ernährung von Kindern. aid, Bonn 2009.
- Biesalski HK, Grimm P: Taschenatlas der Ernährung. Thieme, Stuttgart 2004.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Ernährungsbericht 2008. DGE, Bonn 2008.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter. Beratungs-Standards. DGE, Bonn 2009.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Beratungs-Standards. DGE, Bonn 2009.
- Koletzko: Was macht Kinder dick? Ursachen und Folgen kindlichen Übergewichts: Ernährungs-Umschau 03/2005: 94-98.
- Metcalfe BS et al.: Fatness leads to inactivity, but inactivity does not lead to fatness: a longitudinal study in children (EarlyBird 45). Arch Dis Child. 2010 Jun 23.
- Robert Koch Institut (RKI): Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). RKI, Berlin 2006.
- Rosario AS, Kurth BM, Stolzenberg H, Ellert U, Neuhauser H: Body mass index percentiles for children and adolescents in Germany based on a nationally representative sample (KiGGS 2003-2006). Eur J Clin Nutr. 2010 Apr, 64(4):341-349.
- Weltgesundheitsorganisation (WHO): Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en> Stand 2010, Zugriff am 14.07.2010
- Saßmann H, Lange K: Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. In: Lengerke, v. Th. Public Health Psychologie. Juventa, Weinheim und München 2007.
- Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willet WC, Hu FB: Sugar-Sweetened Beverages, Weight Gain, and Incidence of Type 2 Diabetes in young and Middle-Aged Women. JAMA 8 (2004) 927-934.
- Serdula MK et al.: Do Obese Children Become Obese Adults? A Review of the Literature. Prev Med. 1993 Mar, 22(2):167-177. Wilson PE, Clayton GH: Sports and disability. Review: PM R. 2010 Mar, 2(3): S46-54.
- Wilson PE, Clayton GH: Sports and disability. Review: PM R. 2010 Mar, 2(3): S46-54..
- Biesalski HK, Grimm P: Taschenatlas der Ernährung. Thieme, Stuttgart 2004.
- Metcalfe BS et al.: Fatness leads to inactivity, but inactivity does not lead to fatness: a longitudinal study in children (EarlyBird 45). Arch Dis Child. 2010 Jun 23.
- aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.: „Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI) – Mädchen“; nach: K. Kromeyer, M. Waibitsch, D. Kunze et al.: „Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001).
- Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willet WC, Hu FB: Sugar-Sweetened Beverages, Weight Gain, and Incidence of Type 2 Diabetes in young and Middle-Aged Women. JAMA 8 (2004) 927-934